

# Czy wiesz, co jesz? Buraki



# ***Właściwości lecznicze***

*Czy wiesz, że burak naprawdę ma lecznicze właściwości? Zawdzięcza ją antocyjanom - tym samym barwnikom, które występują w czerwonym winie. Dzięki nim mamy lepszą odporność, wolniej się starzejemy i zapobiegamy wystąpieniu nowotworów.*



# *Historia buraków*

**Właściwości lecznicze i wartości odżywcze buraków są znane nie tylko w Polsce. Nad Morzem Śródziemnym burak jest popularny od co najmniej 4000 lat, kiedy znany był burak dziki. Działanie lecznicze buraka cenili też medycy starożytnego Babilonu.**

# ***Buraki wzmacniają układ krwionośny!***

***Mimo że buraki nie są bogatym źródłem żelaza, to wspaniały środek krwiotwórczy, dawno uznany przez medycynę naturalną. Zapobiega anemii, co więcej, wspomaga leczenie białaczki.***



PIEC SMAKOWY



# DLA KOGO BURAKI ?

*Powinni je jadać nadciśnieniowcy - badacze udowodnili, że azotany obecne w soku z buraków podnoszą we krwi stężenie regulującego ciśnienie tlenku azotu. Co ciekawe, im wyższe ciśnienie pacjentów, tym silniejsze działanie azotanów.*



# Właściwości przeciwnowotworowe

*Piękny kolor buraków to zasługa betaniny - antyutleniacza chroniącego przed niszczącym działaniem wolnych rodników.*

*Z tego powodu buraki należą do warzyw najskuteczniej zwalczających raka. Czerwone pigmenty unicestwiają wolne rodniki, które uszkadzając DNA, przyczyniają się do powstawania nowotworów.*



# ***Wysoki indeks glikemiczny buraków***



*Chorzy na cukrzycę nie powinni jeść buraków, ponieważ nawet w ich ćwikłowej odmianie jest sporo cukru (indeks glikemiczny buraków jest wysoki, IG = 64).*

# Buraki surowe vs gotowane

Składniki mineralne zawarte w burakach rozpuszczają się w wodzie, dlatego lepiej nie gotować buraków, chyba że w zupie. Buraki będą bardziej wartościowe, jeśli zostaną upieczone w skórce i obrane dopiero przed jedzeniem. A jeśli ktoś chce w pełni skorzystać z ich bogactwa, niech pije surowy sok z buraków.







## ***Buraki łagodzą dolegliwości związane z menopauzą***

***Panie w okresie menopauzy  
zawsze powinny pamiętać  
o burakach, które  
zmniejszają ryzyko  
zachorowania  
na osteoporozę. Podobnie  
jak soja, łagodzą  
dolegliwości przekwitania:  
dotleniają serce,  
wyrównują jego pracę,  
zmniejszają także ciśnienie  
krwi, łagodzą dokuczliwe  
uderzenia gorąca  
i nawracające migreny.***

# Rodzaje buraków :

*burak cukrowy (przemysł spożywczy)*



*ćwikłowy (użytkowy, przeznaczony do bezpośredniego spożycia dla człowieka)*



*pastewny (służy do karmienia trzody chlewnej).*



# ***Które buraki są najzdrowsze ?***

Burak ćwikłowy musi być w dobrym gatunku, czyli mieć cienką skórkę, a w przekroju jednolitą barwę i błyszczący miąższ. Im ciemniejszy, tym bogatszy w antocyjany.



Warto wiedzieć, że najwięcej walorów smakowych

- i zdrowotnych mają odmiany Czerwona Kula, Glob F1 i Burak Opolski.

# Botwina!

Botwina, czyli niedojrzała postać buraka ćwikłowego, jest mniej kaloryczna od buraków i w 89 % składa się z wody. Zawiera mnóstwo potasu, trochę fosforu, sodu i żelaza oraz witaminy A, B1, B2, PP i E. Do tego jeszcze kwasu askorbinowego, czyli witaminy C, ma tyle, co sok z cytryny.



# Pomysł na talarki z buraków

## Składniki:

- 3 średniej wielkości buraki
- mąka
- pieprz
- 2 duże jajka
- 2 łyżki mleka
- 1,5 szklanki drobno posiekanych orzechów włoskich
- olej do smażenia

## Przygotowanie:

- Buraki dokładnie wyszoruj, opłucz, ugotuj w mundurkach. Wystudź, obierz i pokrój w niezbyt grube plasterki.
- Panieruj najpierw w mące wymieszanej z pieprzem, potem w jajkach roztrzepanych z mlekiem, a na końcu w posiekanych orzechach.
- Kładź na dobrze rozgrzany olej i smaż na złoty kolor. Podawaj z sosem koperkowym przygotowanym na bazie jogurtu i śmietany.



# Kotlety z buraka z kuskusem

## Składniki:

- duży burak, ugotowany lub upieczony w łupinie
- 1/3 szklanki kaszki kuskus
- 3 posiekane ząbki czosnku
- 3 łyżki sezamu
- jajko
- łyżeczka suszonego tymianku
- 4 małe gałązki świeżego tymianku
- sól
- pieprz
- olej

## Przygotowanie:

- Kaszkę przygotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu. Burak obierz, a następnie zetrzyj na tarce o dużych oczkach, wymieszaj z kaszą, sezamem, posiekanym czosnkiem i jajkiem. Dopraw masę tymiankiem, solą i szczyptą pieprzu, najlepiej świeżo zmielonego.
- Uformuj z masy 4 kotleczki z buraka z kuskusem i ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Obłóż gałązkami tymianku i lekko polej olejem. Piecz 20 min w temperaturze 190 stopni.

